

## Двигательная активность дошкольников - залог успешной подготовки к школе.

Как показывает практика подготовки детей дошкольного возраста (далее – дошкольники) среди многообразия факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, наиболее важным является *двигательная активность*. С точки зрения определения *двигательная активность* – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой, является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка [1].

В ходе проведения практических занятий с дошкольниками очевидным становится тот факт, что особенно большую потребность в движении требует растущему организму. В нашем случае такими растущими организмами являются маленькие дети дошкольного возраста.

Следует отметить, наблюдая за дошкольниками очевидным становится интересный факт, что в противоположность подвижной (мышечной) деятельности, неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости к заболеваниям.

При этом разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспосабливаться к различным условиям внешней среды.



В свою очередь, развитие физиологических функций организма в целом, путем ежедневной и плановой работы по поддержанию двигательной активности дошкольников является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе. Так как, *физическая готовность ребенка к школьному обучению* – это естественное состояние здоровья, способствующее поддержанию определенного уровня зрелости организма ребенка, необходимого уровня развития

двигательных навыков и качеств, в особенности тонкой моторной координаций, физической и умственной работоспособности.

Тогда рассматривая определение физической активности, становится очевидным, что ребенок к моменту поступления в школу должен овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений,

которые позволят ему адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному усвоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения. Таким образом можно сформулировать главную цель дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) – заблаговременная физическая подготовка детей дошкольного возраста к уменьшению периода адаптации в школе, путем повышения двигательной активности, в период формирования его организма в ДОУ.

Для достижения поставленной цели необходимо направить физкультурно-оздоровительную деятельность в ДОУ на реализацию следующих задач [1, 2]:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладения основными движениями).
- Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

При этом, одним из основных элементов физкультурно-оздоровительной деятельности следует выделить физическую подготовку, направленную на увеличение закаленности и общего физического развития дошкольников, повышающих бодрое и активное состояние организма.

Как известно, хорошая закалка помогает не только противостоять различным неблагоприятным факторам, возникающим в новых школьных условиях, но и без особого труда, с интересом работать на уроках, своевременно и прочно овладевать знаниями, умениями и навыками.

Однако необходимо понимать, что положительных результатов в развитии физической готовности дошкольника и в воспитании здорового ребенка можно достичь в том случае, если за время пребывания его в детском саду будет осуществляться целенаправленная, систематическая работа по формированию физической культуры и культуры здоровья.

И как следствие, все задачи по физической подготовке выпускника детского сада могут быть успешно решены, если работа ведется систематически и поэтапно в каждом возрастном периоде.

Систематический подход физического воспитания детей дошкольного возраста включает в себя занятия физической культурой, которые проводятся три раза в неделю в разных формах, включая учебную работу. Элементами учебной работы, при организации форм физического воспитания, являются [1, 2]:

- а) физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя гимнастика, физкультминутка, физические упражнения и подвижные игры на прогулках;
- б) сюжетно-тематические мероприятия: физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.

Все они в совокупности способствуют не только развитию физического здоровья дошкольника, но и оставляют яркие эмоциональные впечатления, поддерживающие интерес к творческой активности ребят.

Вместе с организованными формами физического воспитания необходимо уделять внимание и самостоятельной двигательной активности дошкольников. Именно в этот период наиболее ярко проявляются индивидуальные потребности в активных движениях, что требует соответствующих

воспитательных воздействий. В том числе, к развитию физических качеств старших дошкольников - к таким как выносливость, ловкость, быстрота, сила.

Как правило, в совокупности воспитательного воздействия и самостоятельной двигательной активности, к концу шестого года жизни основные движения становятся более сложными: увеличиваются скорость бега, длина и высота шага, в прыжках уже можно обращать внимание на правильность разбега, группировки и приземления.

Одновременно, дети знакомятся с более сложными техническими элементами различных видов спорта, овладевают навыками езды на велосипеде, осваивают некоторые спортивные игры (*бадминтон, городки и др.*), которые также требуют воспитательного воздействия со стороны специалистов, в нашем случае инструктора по физической культуре.

Только тогда у дошкольника к моменту поступления в школу будет развиваться способность дифференцированно переносить статические нагрузки, умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств.

При этом, несмотря на то, что дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, у каждого из них необходимо формировать интерес к урокам физической культуры, желание участвовать в играх, проявлять активность на занятиях, закреплять умения по выполнению известных упражнений и получать навыки в освоении новых физических упражнений.

Если ребенок в дошкольном возрасте освоит различные виды физических упражнений, полюбит спортивные игры и развлечения, то это будет являться предпосылкой к тому, что и в школьные годы он будет ими заниматься в часы досуга. Это послужит и отдыхом от умственной работы, и средством дальнейшего оздоровления организма.

Таким образом, можно сделать вывод, что именно занятия физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста могут внести значительный вклад в подготовку к обучению в школе. От успешности этой подготовки будет зависеть успешность его адаптации, вхождение в режим школьной жизни, его учебные успехи и самочувствие.

**Выполнила: Стригина А.А.**